

けんこう
エーナ健康料理教室

えな「たべる」プロジェクト

夏休み特別企画 自分で作ろう！お昼ごはん <小学生親子対象>
第1回 レシピ



健やかに
幸せに暮らそう！

恵那市公式キャラクター
エーナ

きほん
<基本のレシピ>

●かつおだし

水	2000cc	① こんぶはあらかじめ水に浸しておく
こんぶ	30g	② ①を火にかけ、70～80度でこんぶをとりだす
かつお節 (血合い抜き)	35g	③ 強火にして沸騰したら、差し水 (1カップ程度) をし、沸騰を抑える
		④ かつお節を入れ、1分ほど煮だして火を止める
		⑤ かつお節が沈んでからこす

けんこう
<健康レシピ>

きってみよう！

●夏野菜サラダ仕立て (6人分) 一人分 野菜 74g 塩分 0.5g

○青じそのドレッシング		① ドレッシングの材料をミキサーにかけ、ひと煮立ちさせ冷ましておく
青じそ	10枚	② きゅうりはスライスしてボウルに入れておく
しょうゆ	60cc	③ フルーツトマト、ラディッシュをカットし②のボウルに
米酢	60cc	④ オクラはゆでて、輪切りにカットし③のボウルに
さとう	25g	⑤ 戻した糸かんとん、生わかめを□に入れ、①のドレッシングを混ぜ合わせ、器に盛り付ける
きゅうり	1本	
フルーツトマト	6個	
ラディッシュ	2個	
オクラ	3本	
生わかめ	適量	
糸かんとん	適量	*菊花

ちさんちしょう
<地産地消 (恵那の食材を使った) レシピ>

●もものプリン (6人分)

もも	2個	① もものピューレを作る。ももの皮、種を取り除き、ミキサーにかけ、さらにうらごしする。
ももジュース	200cc	② ももジュースを温め、ゼラチン、グラニュー糖を溶かす。
生クリーム	140cc	③ ②と①を合わせて冷ます。
板ゼラチン	1枚	④ 8分立てにした生クリームを合わせる。
グラニュー糖	50g	⑤ 器に流し冷やす。
		*ミント